STATO MAGGIORE DELL'ESERCITO

STRESS IN MISSIONI FUORI AREA

Una guida per conoscerlo

Testi, grafica e impaginazione a cura di:
RAGEP - Ufficio Reclutamento;
RAG - Ufficio Risorse Organizzative e Comunicazione

RIVISTA MILITARE

Direttore Responsabile
Marco Centritto

Questa pubblicazione nasce per darti alcuni consigli per affrontare al meglio quelle situazioni difficili che potresti incontrare nei teatri operativi. Infatti, gli scenari nei quali l'Esercito è chiamato ad intervenire presentano criticità ed instabilità sociale, gli usi e costumi locali sono differenti dai nostri così come le condizioni ambientali e climatiche. Ciò richiede sforzi di adattamento e capacità di tollerare le varie sollecitazioni esterne, talvolta intense e prolungate, che espongono a circostanze potenzialmente traumatiche sul piano fisico e psicologico, rischio che va giustamente considerato e su cui è utile riflettere. Insieme alla preparazione tecnico-professionale, all'addestramento, alla propria motivazione ed alla fiducia nei colleghi ed in sé stessi, può essere utile la conoscenza di alcune strategie per fronteggiare situazioni emotivamente impegnative.

Oggi si parla molto di stress, parola di cui tutti conoscono, o pensano di conoscere, il significato. Solitamente allo stress si associa un senso spiacevole di ansia, preoccupazione, tensione, malessere generalizzato, comunque negativo e/o dannoso per la persona.

In effetti lo stress va considerato come un'esperienza normale della vita che, se adeguatamente gestito, spinge ad agire per raggiungere al meglio un obiettivo in quelle situazioni che richiedono un surplus di energia. Si tratta di una modalità di reazione a stimoli fisici e psichici relativamente aspecifici finalizzata a mantenere l'equilibrio della persona (adattamento) attraverso una risposta che coinvolge l'intero organismo sia a livello fisico che psicologico.

Questa reazione adattativa si può a sua volta distinguere in tre fasi:

- fase di allarme: a fronte di uno stimolo vi è una mobilitazione delle

Fase di allarme. Warning!

energie difensive con attivazione delle funzioni fisiologiche e psichiche (aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e della tensione muscolare, diminuzione della salivazione, maggiore reattività ecc.);

- fase di resistenza: la situazione e le reazioni fisiologiche tendono a «normalizzarsi» anche se lo sforzo per raggiungere/mantenere l'equilibrio è intenso;

Resistenza senza abbassare l'attenzione.

- fase di esaurimento: se la condizione stressante continua, oppure risulta troppo intensa, si entra in una fase di «esaurimento» in cui l'organismo non riesce più a difendersi e la naturale capacità di adattarsi viene a mancare con possibile

Burn out.

comparsa di malattia.

Sul piano scientifico si definisce:

- stress: la sollecitazione o il «carico» a cui un individuo può trovarsi ad essere sottoposto;
- eustress: il «giusto carico» a cui un individuo è sottoposto e che può

sopportare;

- distress: stato di difficoltà/disagio dovuto ad un carico eccessivo o troppo prolungato.

Chiunque sperimenti un'esperienza di forte impatto emotivo ovvero è coinvolto in situazioni ed eventi particolarmente critici e gravosi (fattore stressogeno o stressore), ha una propria risposta individuale (stress) che può comportare dei cambiamenti nel normale modo di essere e di rapportarsi con l'ambiente: questi cambiamenti normalmente rappresentano la risposta adattativa e funzionale alla sollecitazione, al carico che dobbiamo sostenere (eustress). È importante riconoscere queste reazioni per poterle gestire efficacemente, prevenendo che le stesse si traducano in risposte disadattative, in comportamenti disfunzionali, in disagio/malattia (distress).

Le diverse emozioni che possono essere sperimentate durante o dopo un evento critico, se non addirittura

traumatico, da quelle più lievi a quelle più intense, vanno pertanto considerate come una risposta «normale» ad un evento «anormale». In certi casi, tuttavia, queste reazioni emotive possono comportare, come abbiamo visto, un disagio psicologico più o meno intenso e transitorio, che dobbiamo imparare a riconoscere e gestire per evitare che si trasformi in vera e propria malattia.

Questo disagio, in senso metaforico, può essere paragonato ad una sorta di «ferita psicologica» e così come per una ferita si può:

- identificarne la causa (identificare cosa ha causato/sta causando stress);
- «medicarla» immediatamente (ad es. parlare con gli altri in merito all'evento sperimentato);
- fornire a sé stessi le «cure» più adeguate (prendere una iniziativa personale per ridurre il livello di stress che si sta sperimentando impiegando ciò che già si conosce riguardo allo stress ed al proprio sta-

to attuale);

- prestare attenzione allo stato di salute personale (impegnarsi a riconoscere quando il livello di stress tende a diminuire);
- prevenire le complicazioni (disturbi più gravi) chiedendo un aiuto professionale se necessario.

Per curare una «ferita psicologica» è quindi molto importante conoscere come e quando questa può verificarsi, essere paziente e cercare l'aiuto degli altri: il semplice ascolto, il parlare dell'evento e delle emozioni vissute in quel momento, con una persona vicina o con un professionista (ad es. medico, psicologo, infermiere ecc.), può concretamente aiutare a stare meglio e prevenire la comparsa di disturbi più gravi. La condivisione delle emozioni e del disagio provato, l'assistenza, la vicinanza dell'altro e l'ascolto costituiscono infatti la «cura» più efficace e diventano essenziali soprattutto quando si è lontani dai propri riferi-

Condivisione e vicinanza aiutano a stare meglio.

menti abituali.

Da alcuni anni le Forze Armate sono chiamate ad operare al di fuori del territorio nazionale in operazioni di stabilizzazione e di sostegno della pace, nonché di aiuto/soccorso, alle popolazioni coinvolte in

conflitti di notevole gravità e drammaticità. Missioni come queste che si svolgono in contesti critici, con carenze organizzative, lasciano spazio ad una serie di imprevisti e di emergenze che occorre saper fronteggiare.

In tali scenari anche il più semplice incidente, che in situazioni normali è gestibile con assoluta tranquillità, può diventare un problema ed avere conseguenze anche gravi. Un primo passo per prepararsi efficacemente alla missione è trasformare, a livello mentale, il «preoccuparsi» in «occuparsi».

Occuparsi significa riflettere in anticipo su vari aspetti della realtà in cui sei chiamato a portare il tuo contributo professionale ed umano; conoscere le modalità, anche emotive, per poter operare in piena sicurezza.

Condividere con i colleghi questa preparazione, significa anche porsi nelle migliori condizioni per af-

Passare dal «preoccuparsi» all'«occuparsi».

frontare, con il giusto equilibrio emotivo, quelle circostanze di emergenza e di stress a cui potresti essere esposto.

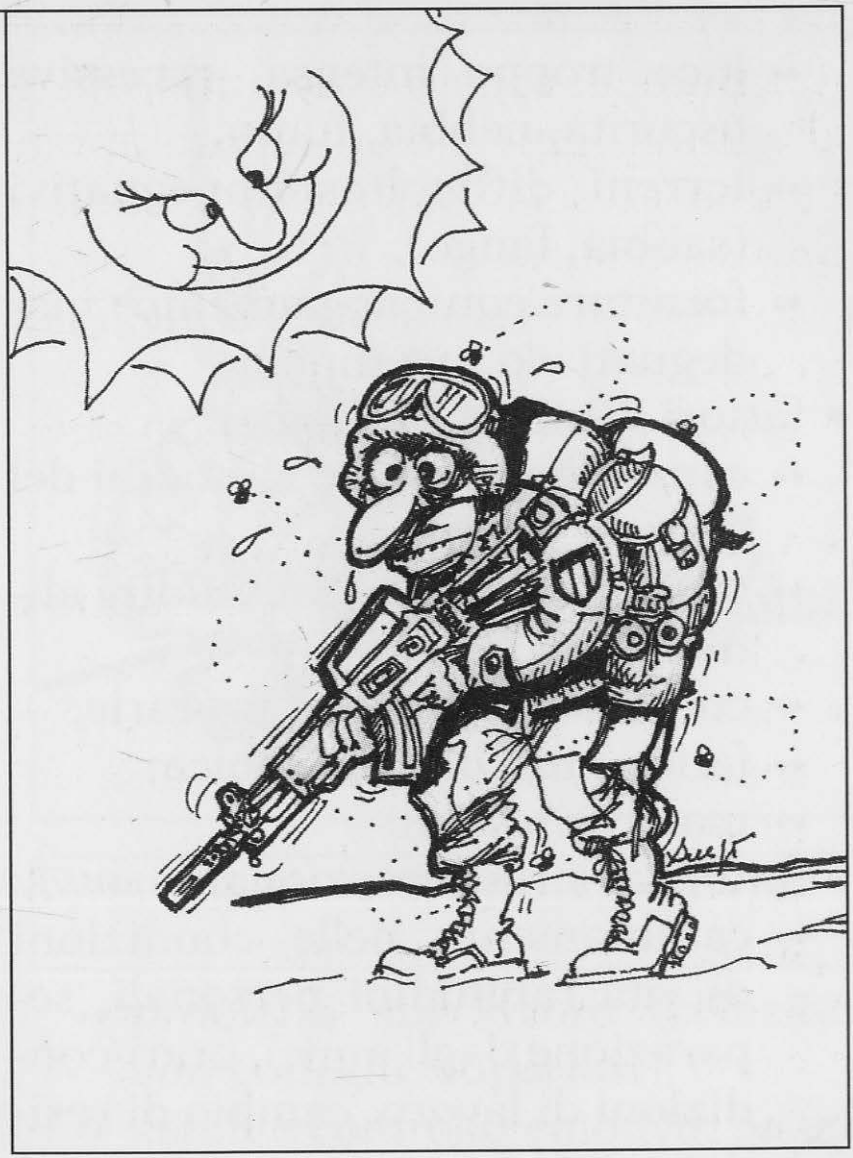
Ciò significa anche porre le basi per poter far tesoro di ogni tipo di esperienza, sapendone cogliere so-

prattutto gli aspetti costruttivi, affinché il tuo impegno si traduca anche in una crescita sul piano umano e professionale.

Esempi di eventi critici ai quali potresti essere esposto sono:

- azioni di guerra (compresa la guerra civile);
- atti terroristici (caratterizzati da imprevedibilità delle circostanze ed invisibilità degli autori);
- incidenti stradali, ferroviari, aerei, marittimi, incidenti con emissioni di sostanze tossiche;
- esplosioni di depositi/sorgenti di materiale infiammabile;
- sequestri/rapimenti di persone;
- raduni/manifestazioni con degenerazione in comportamenti violenti.

Anche fattori più «ordinari», e a cui sei probabilmente abituato grazie all'addestramento ricevuto, possono, durante il periodo della missione, generare una sorta di «accumulo» di stress. Questi fattori possono essere:



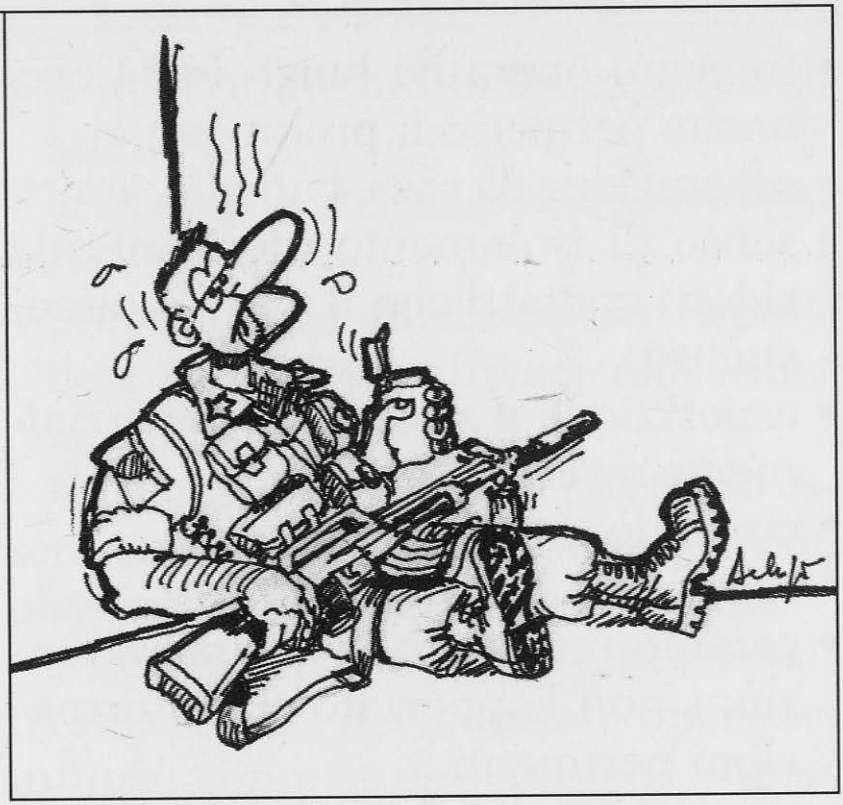
Stress ambientale.

- fattori di stress ambientali:
  - caldo, freddo, umidità (adeguatezza delle infrastrutture);
  - vibrazioni, rumore, scoppi;

- luce troppo intensa, eccessiva oscurità, nebbia, fumo;
- terreni difficoltosi/impegnativi (sabbia, fango);
- forniture/equipaggiamento inadeguati e/o incompleti.

• fattori di stress fisiologici:
  - cambiamento nelle abitudini del sonno;
  - cambiamento nelle abitudini alimentari;
  - condizioni igieniche precarie;
  - fatica muscolare/aerobica;
  - malattie/lesioni.

• fattori di stress emozionali
  - cambiamento nelle condizioni di vita (abitudini personali, separazione dagli amici, orari/condizioni di lavoro, cambio di residenza);
  - problemi economici (accensione di un prestito, debiti);
  - problemi familiari (lontananza, problemi di salute di un familiare, problemi economici, disaccordo col coniuge-partner, lutto);



Fattori di stress fisiologici.

- problemi sul lavoro (relazioni con colleghi, superiori);
- carente controllo emotivo: paura, rabbia, depressione, decremento motivazionale, sensazione di insoddisfacente modalità di conduzione della propria esistenza.

Nell'ambito dei teatri operativi fuori area, si sono riscontrati soprattutto i seguenti fattori stressanti:

- impegni operativi lungo le 24 ore, anche per periodi prolungati;
- separazione da casa, famiglia, amici;
- senso di isolamento (derivante da ridotti contatti con il mondo circostante);
- esposizione a situazioni potenzialmente a rischio di vita;
- condizioni ambientali ostili;
- leadership inadeguata;
- cambio repentino di scenari/situazioni non supportato da informazioni pertinenti.

INDICAZIONI PER LA GESTIONE DELLO STRESS

Alla luce di quanto illustrato, possiamo affermare che lo stress è una reazione normale ad una situazione anormale e fin quando rimane in uno stato fisiologico (normale) è, come abbiamo visto, addirittura utile per proteggerci in situazioni di pericolo attraverso:

- il miglioramento delle capacità di attenzione;
- la massima attivazione dell'energia fisica;
- preparazione all'azione per rispondere in maniera efficace alla situazione di pericolo.

Nei contesti operativi è più facile essere esposti a situazioni emotive che possono indurre uno stato di stress.

I tre principali tipi di stress che potresti trovare nei contesti operativi militari sono: stress «basico», stress «cumulativo» e stress «traumatico».

STRESS BASICO

Ogni esperienza di vita spiacevole, difficile, può causare tensione, frustrazione, irritazione, ansia. La vulnerabilità di ognuno di noi allo stress dipende dallo stato fisico e psichico, dalle risorse individuali, dal carattere, dal contesto in cui ci si trova. È normale avvertire qualche disturbo correlato

allo stress in situazioni di difficoltà proprio perché , per fronteggiare dette situazioni, è necessario impegnare energie fisiche, mentali, emotive. Il disagio che ne consegue può essere contenuto e non interferire negativamente sul proprio stato di salute, sul proprio rendimento, sulla vita relazionale e sulla motivazione al servizio. Se, però, il disagio non può essere contenuto si possono verificare conseguenze psico-fisiche tali da alterare le nostre capacità.

Come gestire lo stress basico

I seguenti consigli si sono rivelati utili a prevenire e fronteggiare efficacemente questo tipo di stress:

- riflettere per identificare la possibile causa dello stress;
- conoscere e rispettare i propri limiti;
- gestire al meglio il tempo;
- proporsi con modalità relazionali non aggressive;
- concedersi le dovute ore di riposo e

Coltivare le amicizie, essere aperti e propositivi.

di sonno per recuperare le energie;

- cercare di nutrirsi con regolarità;
- contenere l'eventuale assunzione di alcool e/o tabacco;
- concedersi il tempo per momenti di rilassamento e di esercizio fisico;
- ricercare le relazioni con gli altri e

coltivare le amicizie;
- cercare di essere aperti e propositivi;
- fare ricorso all'umorismo, all'ottimismo, prediligere il sorriso.

STRESS CUMULATIVO

Lo stress cumulativo è il risultato di un affaticamento dovuto ad una esposizione a fattori di stress frequenti (frequenza), per periodi prolungati (durata) e che sono rilevanti (intensità). In queste circostanze lo stress esaurisce le risorse della persona così che questa diventa incapace di affrontare efficacemente le situazioni, con un conseguente peggioramento dello stato di tensione.

Durante gli impegni di servizio e soprattutto nelle missioni fuori area puoi vivere frustrazioni quotidiane legate al particolare tipo di contesto operativo e di lavoro da svolgere. È possibile che tu ti senta inadeguato

verso l'ambiente, incapace di portare avanti la missione, poco apprezzato per il tuo lavoro.

Ti può capitare, inoltre, di dover operare con colleghi che hanno poca esperienza o con i quali è difficile lavorare perché hanno caratteristiche culturali/caratteriali difficili da accettare/gestire. È poi frequente che i compiti operativi rendano necessario dover stare per lungo tempo in una situazione di attesa piuttosto che svolgere interventi «attivi» e, soprattutto, ti puoi trovare in situazioni caratterizzate da scenari violenti con atrocità verso le quali non è possibile far nulla, sviluppando perciò un senso di impotenza.

In aggiunta a ciò potresti incontrare problemi di minore importanza che potrebbero affaticarti ed aumentare il tuo livello di stress: difficoltà relative alla cura della persona (assenza di spazi privati, carenza di acqua per la pulizia persona-

le, rumori, ecc.), viaggi (rischi, pericoli, pesante attività di controllo ad esempio ad un checkpoint, ecc.), cibo (limitazioni nella scelta dei cibi, della cottura, ecc.), linguaggio e cultura non familiare, ecc. Il fatto di essere lontano dalla famiglia, dagli affetti, dagli amici, ti può rendere più vulnerabile ad un livello più basso di stress, o renderti difficile anche sopportare livelli di stress dovuti a situazioni traumatiche di cui sei stato spettatore: incidenti, ferimenti, esplosioni, ecc..

Se lo stress cumulativo non viene tenuto in considerazione può successivamente sfociare in una situazione di maggiore disagio che, in molti casi, anticipa disturbi molto più importanti.

Come gestire lo stress cumulativo

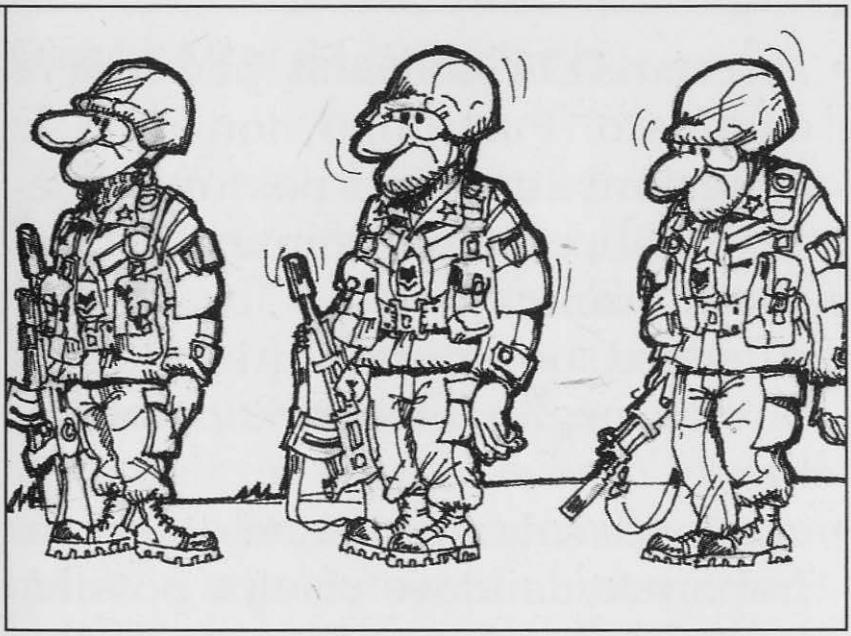
Una volta che si è sviluppata una situazione di stress diviene più difficile identificarne i segnali fisici

Insonnia, irritabilità, cambiamenti di umore: segnali di stress cumulativo.

e/o psichici in quanto questi diventano un po' parte del nostro comportamento e possono essere confusi con degli atteggiamenti normali facenti parte della vita di tutti i

giorni. Il rischio può essere quello di non considerare tali atteggiamenti come sbagliati o negativi per la persona o addirittura negare che esistano. Allora può essere importante considerare gli altri quando ci fanno presente che ci vedono un po' cambiati, diversi (ad es. cominciano a dire «perché non ridi un po' di più, non lavorare così duramente, sei troppo serio da un po' di tempo a questa parte, non sei più il solito, ti è successo qualcosa ecc.).

Una situazione di stress che si protrae per un periodo prolungato è dannosa per la salute. Laddove un situazione di stress di base può essere alleviata, come abbiamo visto, da regole di comportamento già sperimentate, lo stress cumulativo tende invece a diventare un'«abitudine» e quindi è necessario che la persona inizi una vera e propria riflessione sul suo comportamento nei confronti della vita, degli altri, di sé stesso.



Stress cumulativo: difficoltà a riconoscerlo precocemente, progressività.

Questa riflessione richiede un vero e proprio cambiamento del proprio stile di vita (predisposizioni, approccio ai problemi ed aspettative professionali/personali) come per esempio:

- capire le cause vere e reali dello stress, che non sono le stesse per tutti. Ciascuno di noi può identificare le «aree di stress» nella propria vita per mettere in atto ciò che è necessario per cambiare e/o reagire ad esse;

- accettare ciò che non può essere cambiato. Purtroppo non tutte le situazioni stressanti possono essere modificate nonostante gli sforzi che si fanno;
- riflettere sui propri limiti per sfruttare al meglio le proprie potenzialità;
- evitare di sovraccaricarsi di lavoro. Imparare, laddove risulta possibile, a delegare i compiti e a gestire meglio i tempi per l'esecuzione delle attività in cui si è impegnati;
- cercare di essere realistici in merito agli obiettivi da raggiungere. Ognuno di noi ha dei limiti e più di tanto non può fare in un determinato periodo di tempo e in determinate situazioni;
- prendersi cura di se stessi. Solo così, infatti, si sarà in grado di aiutare realmente gli altri;
- adottare una stile di vita il più possibile regolare e disciplinato. Ciò aiuterà a gestire e controllare le situazioni più diverse.

STRESS TRAUMATICO

Abbiamo visto che lo stress cumulativo si manifesta progressivamente nell'arco di un periodo di tempo e può essere riconosciuto e gestito.

Lo stress traumatico è, invece, il risultato di un singolo evento improvviso e violento che coinvolge fisicamente e/o psicologicamente un individuo o qualcuno a lui vicino. Esempi di situazione che possono generare stress traumatico sono:

- assistere ad episodi di violenza quali omicidi, uccisioni su larga scala, epidemie, disastri, catastrofi naturali;
- essere tra le prime persone ad intervenire in gravi situazioni di emergenza;
- essere direttamente od indirettamente sottoposti ad intimidazioni e minacce;
- essere coinvolti in conflitti armati;
- assistere a torture o soprusi di diversa natura, ecc..

La possibilità che un militare possa trovarsi coinvolto in una o più di queste situazioni, in teatri ad alta intensità operativa, è piuttosto elevata ed il trauma che ne deriva può venir aggravato dall' essere impossibilitati, in determinate casi e per svariate ragioni, a soccorrere le vittime.

Il soggetto traumatizzato può essere completamente disorientato al punto di non essere più in grado di portare avanti il compito assegnato, presentando alterazioni a livello fisico e /o mentale. A titolo di esempio vengono riportati alcuni dei sintomi fisici, mentali ed emotivi che possono presentarsi a seguito di un evento traumatico (fig. 1).

Le reazioni a livello fisico, emotivo e mentale sopra descritte possono accompagnarsi ad una o più delle seguenti manifestazioni comportamentali:

- iperattività, eccitazione;
- guida pericolosa di automezzi;

Fig. 1		
LIVELLO FISICO	LIVELLO MENTALE	LIVELLO EMOTIVO
Nausea	Confusione	Paura, agitazione
Sudorazione, secchezza della bocca	Difficoltà di concentrazione	Irritabilità, ansia
Fatica	Difficoltà nel prendere decisioni	Sentimenti di colpa, perdita di speranza, rammarico
Aumento della frequenza respiratoria, stordimento	Problemi di memoria	Risentimento
Aumento della frequenza del battito cardiaco e aumento della pressione arteriosa	Pensieri ricorrenti che vanno e vengono	Sentimento di abbandono, ritiro sociale
Tremori muscolari	Difficoltà nell'esprimere il propri pensiero	Torpore, stordimento
Aumento dell'uso di sostanze voluttuarie (droghe, alcool, tabacco, ecc.)	Parlare velocemente	Depressione
Insonnia e Incubi		Ricordi terrificanti dell'evento

RICORDA:

se le reazioni sopra elencate sono molto intense o si ripetono spesso, possono essere l'espressione di problematiche di natura fisica/psicologica anche grave, in tal caso è necessario rivolgersi ad una persona in grado di valutarle correttamente (medico/psicologo).

- rabbia interna e/o manifesta;
- parlare ripetendo sempre gli stessi argomenti, ecc..

È importante comprendere che è normale e possibile accusare alcuni di questi disturbi dopo un episodio traumatico (benché non tutte le reazioni debbano necessariamente manifestarsi subito dopo l'evento ed anzi alcune di esse possono invece presentarsi anche a distanza di tempo). Tuttavia la presenza di questo tipo di sintomi è

Rabbia manifesta, iperattività, eccitazione, condotte a rischio.

indice che la persona ha subito una situazione stressante importante che, se non tempestivamente affrontata, potrebbe aggravarsi.

DISTURBO DA STRESS POST TRAUMATICO

Se le reazioni sopra descritte persistono per più di un mese dall'evento traumatico esse possono indicare una condizione di disagio psicologico più grave nota come Disturbo da Stress Post-Traumatico (DSPT). Il DSPT può esser paragonato ad una «ferita» che non guarisce spontaneamente e chi ne soffre ha bisogno di un intervento professionale qualificato.

Una persona può subire un trauma e, solo in un secondo tempo e dopo un periodo di apparente benessere, evidenziare i sintomi del DPTS quali:

- persistenza del ricordo dell'evento traumatico come se stesse ancora vivendo emotivamente la situazione scatenante il problema;
- evitamento di ogni situazione, luogo, circostanza che possano far ricordare l'evento;
- stato di inquietudine ed allarme generalizzato ed esagerato, associato

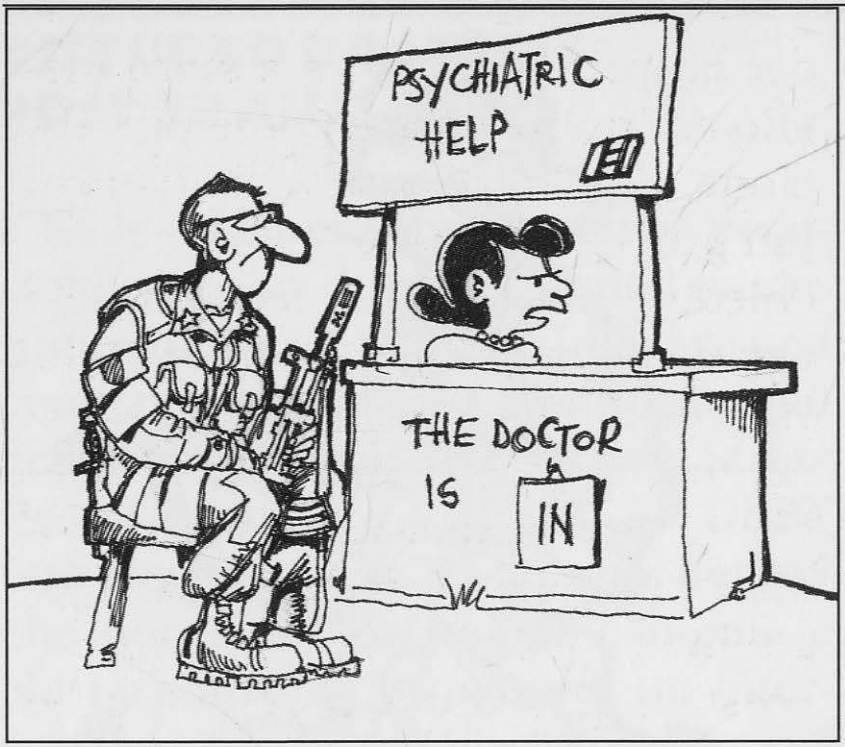
Ricordo dell'evento, evitamento, inquietudine, allarme, irritabilità.

ad eccessiva ed inappropriata attenzione nelle attività quotidiane;

- irritabilità e tendenza a reazioni violente ed inadeguate alla situazione.

COME PREVENIRE IL DSPT

È possibile, dopo un incidente od



Superamento positivo dell'evento.

un evento particolarmente grave, presentare dei sintomi indicativi di un importante stato di stress, se ciò accade :

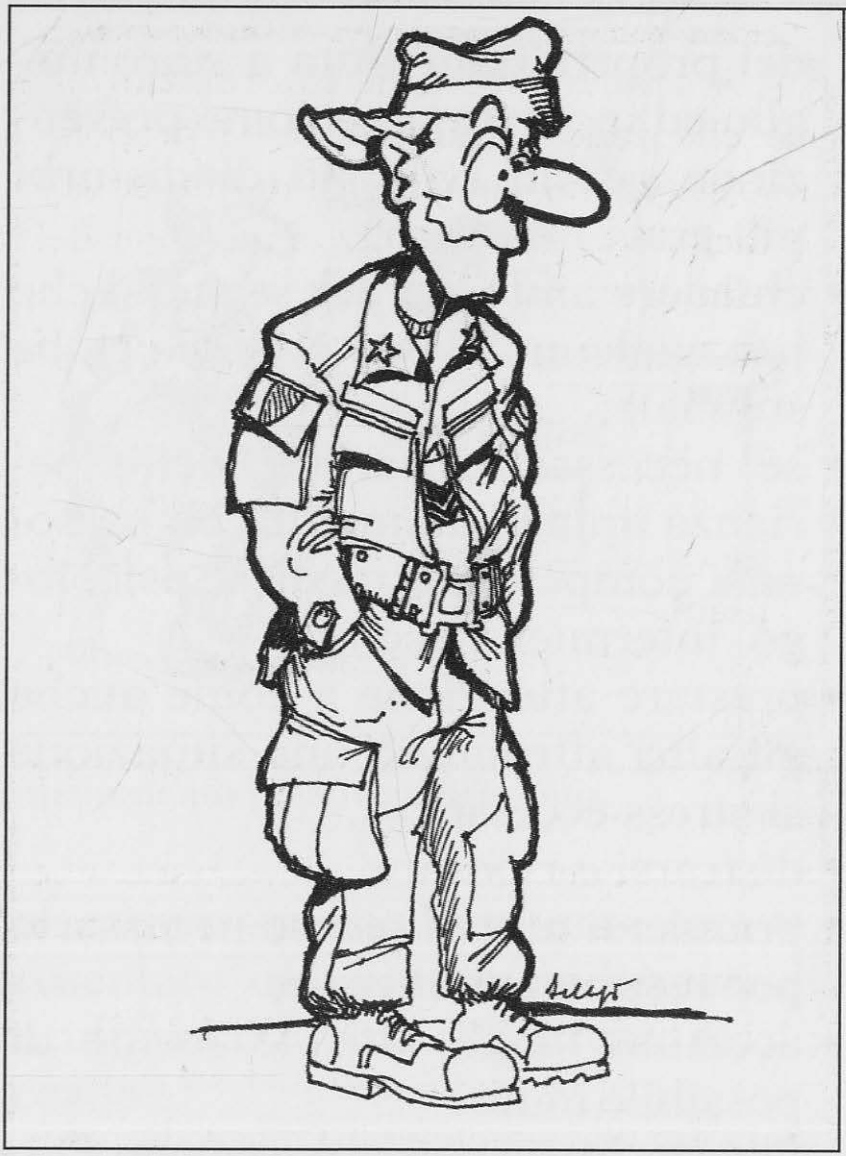
- evitare di autocriticarsi e/o di pensare di essere dei deboli;
- non temere che gli altri possano considerarci paurosi o comunque da meno;
- non soffrire in silenzio: parlare a qualcuno delle proprie emozioni e

dei propri disagi aiuta a stare meglio ed inoltre agisce come prevenzione per lo sviluppo di disturbi più gravi in futuro;

- chiedere aiuto sia per se stessi che per qualcuno che si conosce e che sta male;
- se necessario, parlare dell'esperienza immediatamente con personale competente (medico, psicologo, infermiere, ecc.);
- prestare attenzione a come anche gli altri affrontano una situazione si stress eccessivo;
- distrarsi e riposare;
- prendersi tutto il tempo necessario per recuperare energie;
- accettare dagli altri le forme di possibile aiuto.

Questa breve guida nasce con l'intento di fornirti una serie di indicazioni che potranno tornarti utili nella fase di preparazione della tua missione.

Le voci che ti proponiamo potranno sembrarti comuni, persino bana-



Manifestazione di comportamento alterato.

li, ma la loro valutazione ti consentirà di partire con la consapevolezza di non aver lasciato questioni incerte o irrisolte.

A conclusione delle informazione che sono state esposte, si propone uno strumento individuale di immediato e facile uso per un'autovalutazione del livello di stress.[1]

È bene tenere presente che quando i disturbi provocano comunque:

- un malessere significativo;
- una evidente compromissione del modo di affrontare gli impegni quotidiani;
- serie difficoltà a relazionare con gli altri;
- demotivazione e spiccata riduzione delle capacità lavorative;
- qualunque altra manifestazione che possa seriamente alterare il proprio comportamento,

È NECESSARIO CONTATTARE IL MEDICO

Sarà lui che, dopo un'attenta valutazione, consiglierà i provvedimenti più opportuni per un valido recupero psicofisico.

1) Tratto dal manuale Stress Management for United Nations Peace-keepers.

TEST DI AUTOVALUTAZ

Per valutare il tuo attuale livello di stress rispondi nella casella che ritieni più appropriata. (Accanto punteggio da attribuire ad ogni risposta).

Ho difficoltà a dormire
Mi sento teso, irritabile e nervoso
Il più piccolo rumore mi fa saltare su
Sono in allerta per i pericoli che mi minacciano
Mi sento distante dai miei colleghi e li evito
Non mi interessa più il mio lavoro, sento di non avere prospettive
Sono molto stanco fisicamente e mentamente
Ho episodi di vertigini, sudorazione, difficoltà a respirare e palpitazioni quando ripenso all'evento traumatico
Mi sento sovraeccitato, mi comporto impulsivamente e corro dei rischi
Rivivo l'evento traumatico nei miei pensieri, nei sogni o negli incubi

Somma ora il punteggio ottenuto e leggi qui sotto i risultati:

- sotto il punteggio di 15, il tuo livello di stress rientra nel-
- da 16 a 25, stai sperimentando un livello di stress ai limi- ni accorgimenti per alleviare lo stato di tensione;
- da 26 a 30, stai sperimentando un alto livello di stress e vicina o ad una figura professionale (medico, psicologo,

(1) Il presente questionario deve intendersi come orientativo e può come ognuno si sente in relazione ad una situazione di disagio per- all'aiuto di qualcuno.

IONE DELLO STRESS [1]

alle seguenti dieci domande mettendo il segno X
a mai, qualche volta, spesso, è indicato il relativo

	MAI (1)	QUALCHE VOLTA (2)	SPESSO (3)
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

la norma ;
ti della norma e potresti provare a ridurlo adottando alcu•

dovresti chiedere aiuto ad una persona di fiducia che ti è
personale paramedico).

aiutare a riflettere sul proprio stato psicofisico. È infatti importante
sonale o ad un evento e sarà sua responsabilità e/o scelta affidarsi

E ... PRIMA DI PARTIRE ...

BENESSERE FAMILIARE

Esamina e discuti gli elementi elencati in questa sezione con la/le persona/persone a te care: così potrai evitare l'insorgere di problemi relazionali.

- Hai valutato la possibilità che la durata della missione sia prolungata?
- Hai creato un adeguato sistema di supporto per chi lasci in patria?
- Hai informato i tuoi cari sulle modalità esistenti per contattarti?
- Hai stipulato una polizza vita?
- Tutte le scadenze assicurative sono state debitamente registrate?

INFORMAZIONI FINANZIARIE

Prima di partire verifica la tua si-

tuazione finanziaria.

- Hai effettuato depositi bancari o aperture di conto corrente?
- I nomi e gli indirizzi di tutte le banche/società di credito sono a disposizione di un familiare? Hai garantito ad un familiare l'accesso ai tuoi conti bancari?
- C'è un altro membro della tua famiglia che conosce il numero di codice delle carte di credito?
- Il budget familiare è stato pianificato in vista della tua assenza?
- Vi sono informazioni bancarie/postali che la tua famiglia deve conoscere?
- Sei sicuro di non lasciare scadenze inevase?

MANUTENZIONE E RIPARAZIONE DELL'AUTO

Prima di partire verifica di aver effettuato tutti i controlli necessari alla perfetta efficienza della tua auto-

vettura: revisione, cambio olio, rotazione pneumatici, ecc..

Inoltre lascia a disposizione di un familiare il libretto di circolazione e l'indirizzo del concessionario.

MANUTENZIONE, RIPARAZIONI, SICUREZZA DELLA CASA

Conserva la tranquillità riguardo la sicurezza della tua casa verificando che siano disponibili i seguenti numeri:

- Tecnico che ripara l'impianto di riscaldamento/condizionamento, idraulico, elettricista e riparazioni urgenti
- Verifica inoltre che le chiavi dell'abitazione siano a disposizione di un familiare.

LA TUA SALUTE PSICO-FISICA

Il mantenimento della forma fisica e di uno stile di vita sano non si pos-

sono creare la sera prima di partire, così ti invitiamo a valutare con cura gli elementi di questa sezione.

Questo avrà un grosso impatto sulla tua efficienza ed il tuo senso di benessere quando sarai in missione:

- Conosci i tuoi bisogni nutrizionali?
- Hai un programma per ottenere un appropriato livello di efficienza fisica?
- Possiedi informazioni sulla gestione dello stress?
- Sei consapevole di quali conseguenze comporta l'uso indiscriminato di tabacco, alcool, caffeina?
- Possiedi uno stile di vita equilibrato? Riesci a trovare un giusto equilibrio tra lavoro, svago e riposo?
- Pratichi hobbies nel tuo tempo libero?
- Hai un paio di occhiali/lenti a contatto di scorta?
- Ti sei procurato una scorta dei medicinali che prendi abitualmente?

ESAMI MEDICI

- Hai effettuato prima della partenza tutti i controlli sanitari ed i vaccini richiesti?
- Hai controllato lo stato di salute dei tuoi denti?

INFORMAZIONI CULTURALI E GEOPOLITICHE

Un militare in missione deve sapere dove sta andando.

Considerando i punti elencati in questa sezione potrai comprendere meglio le peculiarità del paese in cui ti trovi ad operare:

- Posizione geografica e condizioni climatiche del Paese.
- Principali gruppi etnici e scenari politici.
- Tradizioni e costumi locali.
- Lingue parlate principalmente.
- Religioni praticate nel Paese.

Finito di stampare nel mese di Giugno 2007
presso Stilgrafica srl - Roma

SALUS REI PUBLICAE SUPREMA LEX ESTO